

ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Наджимитдинова М.А.¹, Наджимитдинова Н.Б.², Шахизирова И.Д.³

¹Наджимитдинова Махсума Анваровна – доктор медицинских наук, доцент,
кафедра предметов терапевтического направления,
Ташкентский государственный стоматологический институт;

²Наджимитдинова Нигина Бахтиёровна – бакалавр,
факультет русского языка и литературы,
Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами;

³Шахизирова Ирода Джаббаровна - кандидат медицинских наук, доцент,
кафедра педиатрии,
Ташкентский институт усовершенствования врачей,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: статья посвящена здоровому образу жизни студентов. Указано воздействие на молодой организм современных условий жизни, особенно негативное наличие психологических перегрузок. Представлены отдельные результаты по проведенному исследованию среди студентов, которые положительно относятся к здоровому образу жизни. Показана значимость для молодого организма отказа от вредных привычек. Сделан вывод, что основными психологическими аспектами формирования у студентов здорового образа жизни являются мотивация и установки на здоровье и здоровый образ жизни.
Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, психологические аспекты, мотивация.

Поддержание здорового образа жизни является важным условием витального, то есть, самосохранительного поведения индивидуума. К сожалению, в последние годы все чаще наблюдаются негативные тенденции снижения уровня здоровья населения, в том числе, и среди студентов. Не последнюю роль в этом процессе играет недостаточное внимание к важности соблюдения принципов здорового образа жизни в нашем обществе. Между тем, поддержание здоровья молодого поколения – первостепенная задача современности, требующая комплексного подхода к поиску решений с привлечением специалистов разных научных сфер. Проблемы поддержания здорового образа жизни (ЗОЖ) могут быть рассмотрены с позиции медицины, психологии, физиологии, валеологии, социальной работы, с использованием различных определений и классификаций, сложившиеся в тех или иных научных школах. Сегодня социально-психологические проблемы здоровья являются актуальными и разрабатываются рядом отечественных исследователей [1].

На организацию здорового образа жизни влияет целый комплекс предпосылок, в числе которых можно обозначить следующие:

- объективные социальные и общественно-экономические условия жизни общества;
- конкретные обстоятельства жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность индивидуума;
- индивидуально-типологические наследственные факторы;
- личностно-мотивационные факторы, определяемые мировоззрением и культурой человека и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Если по первым трем позициям мы имеем в наличии предустановленные условия внешней среды, общества и обстоятельств жизни человека, на которые чаще всего нет возможности повлиять и как-то существенно изменить, то с последней позицией этого перечня ситуация иная. Именно личностно-мотивационные факторы в большей степени влияют на систему действий и отношений, опосредующих здоровье, а в конечном итоге – на продолжительность жизни каждого индивида [2]. Причем это касается не только хронологической продолжительности жизни, но и ее качества, во многом определяемым уровнем здоровья человека.

Для здорового образа жизни не надо быть профессиональным спортсменом, достаточно держать в тонусе организм ежедневными упражнениями, выполняя их с утра в качестве зарядки и в течение дня. Это может быть быстрая длительная ходьба, бег, плавание, лыжные прогулки и т.п. Важно, чтобы занятия по физической культуре доставляли радость. Привычки, заложенные с юных лет, значительно упрощают внедрить здоровый образ жизни в молодежную среду. Прививая это не занимающемуся ранее человеку, мы видим, что это не всегда дает положительный результат.

При этом акцент делается на индивидуализации самого понятия, т.е. даже при наличии основополагающих рекомендаций по построению здорового образа жизни у каждого человека он должен быть сугубо индивидуальным, имеющим собственные специфические особенности. Так, в разработке программы здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип темперамента, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.д.), так и возрастно-половую принадлежность, национальность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.) и пр. Кроме того, в исходных посылах важное место должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры.

Переход к практической части нашего исследования, представлен изучением психологических аспектов отношения студентов к здоровому образу жизни. Был проведен анонимный социологический опрос среди студентов в Ташкентском Государственном стоматологическом институте. В опросе приняло участие 40 студентов 1-го и 2-го курсов, которым были заданы семь вопросов, составленными нами.

Согласно результатам исследования, подавляющее большинство студентов (80%) положительно относятся к здоровому образу жизни. Число студентов, которые считают здоровый образ жизни залогом успешности в работе и учебе, примерно такое же (75%). Студентов, открыто позиционирующих свое отрицательное отношение к ЗОЖ, ничтожно мало (5%). Однако, вопреки явному одобрению ЗОЖ, соблюдать его могут только 35% опрошенных нами студентов.

Практически половина студентов отрицают наличие у себя вредных привычек (50%). Тех, кто признается в пристрастии к вредным привычкам, меньше (36 %). Данные цифры, скорей всего, не вполне точно отражают фактического соотношения количества студентов с вредными привычками и теми, у кого их нет, но являются еще одним косвенным подтверждением того, что ЗОЖ вызывает одобрение у большинства опрошенных. Также на основании этого можно отметить, что у опрошенных есть внутреннее осознание несовместимости здорового образа жизни с вредными привычками.

Стоит заметить, что отвечая на первый вопрос, больше половины студентов (51%) указали, что свое свободное время посвящают общению с близкими людьми. Предпочтение спорту отдают, согласно тому же опросу, всего 12%. Однако при ответе на третий вопрос те же самые студенты утверждают, что 70% из них занимаются спортом: 25% занимаются часто, а 45% – время от времени. Судя по всему, истинное процентное отношение занимающихся спортом ближе к показателям, выявленным при ответах на первый вопрос, то есть составляет примерно 10%.

Также, результаты исследования ответов студентов на заключительный вопрос показал, что, по мнению большинства, отсутствие поддержки ЗОЖ со стороны власти, финансовые трудности и пропаганда в СМИ табака, алкоголя и вредных продуктов не является главной причиной ведения нездорового образа жизни некоторыми людьми. Эти отрицательные факторы отмечают соответственно 12%, 14 % и 10% студентов. Главная проблема поддержания здорового образа жизни для большинства заключается в отсутствии мотивации (40%). Второе место по значимости занимает проблема отсутствия свободного времени, на которую ссылаются 28% студентов.

На основании результатов проведенного исследования можно сделать вывод, что для большинства студентов основным препятствием поддержания здорового образа жизни является отсутствие мотивации и правильного понимания ЗОЖ.

Студенты 1-го и 2-го курсов понимают ЗОЖ, в основном, как следование призывам больше двигаться, не курить, не употреблять наркотики, алкоголь и т.д. Однако перечисленные положения не стали для многих руководством к здоровому поведению. Это во многом связано с тем, что рекомендации по ЗОЖ зачастую преподносятся в назидательной, категоричной форме и не вызывают у студентов положительных эмоций. Студенты чаще всего не обращают внимания на возможность угрозы своему здоровью от тех или иных вредных привычек, из-за того, что их последствия отдалены во времени, то есть проявят себя только в более позднем возрасте.

Наши наблюдения, показывают, что для молодых людей иногда теряет значимость мотивация самосохранения. Такой мотив, как угроза здоровью в отдаленном будущем, не является значимым для большинства студентов. Не подходит для них и ссылка на этнокультурные требования, поскольку и этот мотив для них малозначителен. Более того, нарушая его, молодые люди испытывают удовольствие, считая, что таким образом они самоутверждаются.

В связи с этим формирование мотивации и правильного понимания ЗОЖ у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у студентов ЗОЖ. На наш взгляд начинать надо с формирования правильного понимания ЗОЖ, которое через некоторое время должно трансформироваться в установку на здоровый образ жизни.

Таким образом, мы считаем, что основными психологическими аспектами формирования у студентов здорового образа жизни являются мотивация и установки на здоровье и здоровый образ жизни.

Список литературы

1. *Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А.* Основы индивидуального здоровья человека: Ведение в общую и прикладную валеологию. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: изд. Центр ВЛАДОС, 2008. 192 с.
2. *Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.* Здоровье и физическая культура студента: Учебник. Изд-во УПИ, 2003.